

ACROSPORT

Habilidades gimnásticas y artísticas
Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Curso 2015-2016.



Dra. M^a Alejandra Ávalos Ramos
Dra. Lilyan Vega Ramírez

¿QUÉ ES EL ACROSPORT?

Deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, mediante la combinación de **pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos**, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente determinadas: portor, ágil y ayudante (FIG, 2015).

¿DE DÓNDE PROVIENE?

- La palabra **acróbata** proviene del Griego **akrobato** que significa **caminar sobre la punta de los pies**.



En **1973** se funda La Federación Internacional de Deportes Acrobáticos.

El **acrosport** también forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia desde **1999**.

¿Dónde y cómo se practica?



Elementos técnicos

El ejercicio ha de contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros y movimientos de coordinación entre los componentes del grupo, ejecutando formaciones corporales y elaborando un conjunto armónico de elementos coreográficos.





Duración

El ejercicio transcurre entre 2'15" y 2'30", dependiendo de la categoría. Normalmente 2'30" con un margen de más-menos 5".

7



Valoración

Se valora la dificultad, la técnica y la dimensión artística de la composición.

8

CATEGORÍAS DEL EJERCICIO EN COMPETICIÓN



❖ Parejas: Mixtas, Femeninas y Masculinas.

❖ Trios Femeninos.

❖ Cuartetos Masculinos.

❖ Grupos Mixtos (de 3 a 6 integrantes).

9

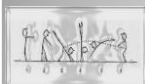
**ELEMENTOS ESENCIALES
DENTRO DEL EJERCICIO:**



- ❖ Seis pirámides.
- Tres pirámides de balance (equilibrio) mantenida al menos 3".
- Tres pirámides de propulsión. Excepto en parejas femeninas, donde al menos una será de captura.

10

**ELEMENTOS ESENCIALES
DENTRO DEL EJERCICIO:**



- ❖ Una serie acrobática de dos elementos, uno de ellos al menos en fase de vuelo.

- ❖ Grupo de piruetas gimnásticas.



11

**ELEMENTOS ESENCIALES
DENTRO DEL EJERCICIO:**



- ❖ Un salto gimnástico a elegir entre zancadas, tijeras, saltos extendidos, agrupados, abiertos, carpados.
- Todos los saltos con o sin giros.

12



ELEMENTOS ESENCIALES DENTRO DEL EJERCICIO:

- ❖ Un mínimo de **4 elementos individuales** de dificultad a elegir de los siguientes grupos:
 - Grupo de equilibrio estático sobre una pierna.
 - Grupo de fuerza estática sobre los brazos.
 - Grupo de flexibilidad.
 - Grupo de elementos acrobáticos (volteos, inversiones con vuelo o mortales).

13

TÉCNICA UTILIZADA

- El elemento fundamental en el acrosport es la utilización del cuerpo como base de apoyo, en él es donde realizaremos formaciones en grupo, figuras y pirámides.



14

Roles

- **Acróbata o ágil** → Se sitúa en las posiciones más altas de las figuras y/o pirámides. Además realiza figuras en equilibrio, volteos y balanceos.
- **Ayudante** → Es parte fundamental ya sea para adoptar una posición estética o bien para ayudar al montaje de las figuras.

15

Roles

• **Portor** → Constituye la base del Acroport, pues es sobre él donde se realizarán las figuras y movimientos.

• Sus posiciones elementales son:

1. Tendido supino.
2. Cuadrupedia.
3. Bípeda.

• Puede ser:

- Estático: El portor se mantiene inmóvil cuando el ágil se sitúa sobre él. Se podría considerar como el punto de apoyo o muro.
- Dinámico: El portor puede moverse mientras que tiene al acróbata o ágil sobre él.

16

PRESAS Y AGARRES

• **Presa mano a mano:** Las manos se juntan en una posición estrechada como de saludo (*darse la mano*). Este agarre puede ser:

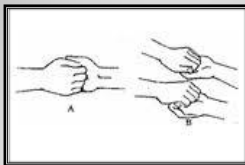
- simple,
- cruzado doble o
- cruzado doble mixto



Se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de una "Pirámide o estructura".

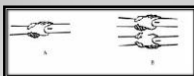
17

• **Presa de pinza:** Se utiliza principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado, para lanzar o empujar al compañero.

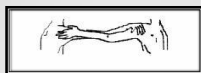


18

- **Presa Mano-Muñeca:** su utilización es exactamente igual que en la presa anterior de pinza.

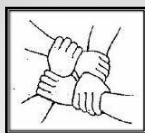


- **Presa Brazo-Brazo:** esta presa es usada principalmente para sujetar una posición invertida.



19

- **Plataforma:** se utiliza para preparar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al ágil o acróbata.



20

- **Presa Mano-Pie:** utilizada por el portor para sostener al ágil situado en la cúpula en una posición de equilibrio estático. El agarre debe realizarse en la parte trasera del pie.



21

PASOS A SEGUIR PARA LA REALIZACION DE FIGURAS

- A la hora de realizar cualquier figura debemos tener en cuenta las siguientes fases:

- ❖ 1ª) Montaje
- ❖ 2ª) Estabilización
- ❖ 3ª) Desmontaje



22

EL MONTAJE

1. De dentro a fuera y de abajo a arriba.
2. Los portores forman una base estable y se anticipan a la acción del ágil.
3. Los ágiles trepan lo más próximo posible al cuerpo del portor, de forma progresiva y controlada, impulsándose hacia abajo y nunca de forma lateral, para no desestabilizar al portor.



23

LA ESTABILIZACION

1. Deberemos mantener estable las pirámides al menos 2 segundos.
2. Correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos.
3. Control postural adecuado.



24

EL DESMONTAJE

1. De fuera a dentro y de arriba abajo.
2. Se descarga progresivamente el peso y nunca se salta con los dos pies a la vez, sino que nos "dejamos caer" con una acción alternativa de los pies.
3. Los ágiles al bajar, lo hacen por delante.



Contenidos Didácticos

- Presas y roles de la actividad.
- Medidas de seguridad.
- Realización de actividades para afianzar el equilibrio y la fuerza de forma genérica.
- Práctica de los diferentes tipos de presas mediante elevaciones y transportes de compañeros.
- Elaboración de figuras básicas por parejas y tríos.
- Posibilidad de cuartetos en función del trabajo y del aprendizaje del grupo.
- Manejo responsable de las TIC's en la búsqueda de información y elaboración de trabajos sobre el Acrosport.
- Interés por conocer una nueva actividad física.
- Valoración del esfuerzo propio y de los compañeros con independencia del resultado.

26

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Se utilizará el mando directo, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Se utilizarán agrupamientos por parejas, tríos dejando los cuartetos para la construcción de alguna figura grupal simple.

27



Figuras de dos componentes

28



Tres componentes

29



Cuatro componentes

30



Cinco componentes

21

- Código de puntuación 2013-2016. Acrobatic Gymnastics. Federación Internacional de Gimnasia. Recuperado de <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/acro/ACRO%20CoP%202013-2016%20English.pdf>
- Federación Internacional de Gimnasia (2015). Recuperado de <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/acro>
- Ruiz, F. (2015). Historia del deporte: del mundo antiguo a la edad moderna. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 27. En línea <http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/deporte.html>
- Vernetta, M., López, J., & Panadero, F. (2007). *El acrosport en la escuela*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Viedma, J. (2005). *Juegos y deportes: Acrosport (unidades didácticas para secundaria)*. Wanceulen.

Referencias

22
